

**HUBUNGAN KECEMASAN MENGHADAPI UJIAN DENGAN  
GANGGUAN TIDUR PADA SISWA R-SMA-BI NEGERI 4  
TAKENGON KABUPATEN ACEH TENGAH**

**SKRIPSI**

*Diajukan Untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan  
Dalam Memperoleh Gelar Sarjana Psikologi  
Universitas Medan Area*

**Oleh :**

**Atika Sabaria R**

**NIM. 09.860.0072**



**FAKULTAS PSIKOLOGI  
UNIVERSITAS MEDAN AREA  
MEDAN  
2013**

**UNIVERSITAS MEDAN AREA**

© Hak Cipta Di Lindungi Undang-Undang

Document Accepted 9/8/24

1. Dilarang Mengutip sebagian atau seluruh dokumen ini tanpa mencantumkan sumber
2. Pengutipan hanya untuk keperluan pendidikan, penelitian dan penulisan karya ilmiah
3. Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh karya ini dalam bentuk apapun tanpa izin Universitas Medan Area

JUDUL SKRIPSI : HUBUNGAN KECEMASAN MENGHADAPI UJIAN  
DENGAN GANGGUAN TIDUR PADA SISWA R-  
SMA-BI NEGERI 4 TAKENGON KABUPATEN  
ACEH TENGAH

NAMA MAHASISWA : ATIKA SABARIA R

NIM : 09.860.0072

BAGIAN : PSIKOLOGI PERKEMBANGAN

MENYETUJUI  
KOMISI PEMBIMBING

PEMBIMBING I

Hj. Anna Wati Dewi Purba, M.Si

PEMBIMBING II

Azhar Azis, S.Psi. M.A

MENGETAHUI



Prof. Dr. H. Abdul Munir, M.pd



Dita S.psi, M.M

Tanggal Sidang Meja Hijau

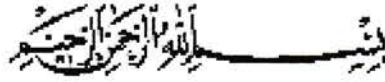
09 Oktober 2013

UNIVERSITAS MEDAN AREA

© Hak Cipta Di Lindungi Undang-Undang

Document Accepted 9/8/24

## KATA PENGANTAR



Alhamdulillah berkat rahmat Allah SWT penulisan skripsi ini dapat terselesaikan yang digunakan untuk memenuhi syarat dalam meraih gelar sarjana psikologi di Universitas Medan Area. Shalawat dan salam tak lupa penulis sampaikan kepada Nabi Muhammad SAW yang telah menyampaikan risalahnya kepada umatnya sehingga membawa ke jalan yang diridhoi Allah SWT.

Skripsi ini berjudul “Hubungan Kecemasan Menghadapi Ujian dengan Gangguan Tidur Pada Siswa R-SMA-BI Negeri 4 Takengon Kabupaten Aceh Tengah”

Penulis menyadari bahwa dalam penyusunan skripsi ini masih belum sempurna sepenuhnya dan masih banyak terdapat kekurangan-kekurangan baik dalam hal isi maupun penulisan. Hal ini disebabkan karena adanya keterbatasan kemampuan, pengalaman dan penulis. Namun berkat bantuan berbagai pihak akhirnya penulis dapat menyelesaikan penulisan skripsi ini.

Dengan rasa hormat yang mendalam serta ucapan terima kasih yang tulus ikhlas serta rasa cinta yang teramat dalam kepada Alm. Ayahanda H. Rusli Yoga, S.Ag dan Almh. Ibunda Buraidah, yang telah bersusah payah serta banyak berkorban dan memberikan banyak dorongan baik moril maupun materil sehingga selesainya pendidikan di Fakultas Psikologi UMA ini.

Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada :

1. Bapak Prof.Dr.H. Abdul Munir M.pd selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Medan Area.
2. Ibu Hj. Anna Wati Dewi Purba M.Si selaku pembimbing 1 yang telah meluangkan waktu untuk memberikan bimbingan dan pengarahan kepada penulis sehingga dapat menyelesaikan skripsi ini.
3. Bapak Azhar Aziz S.Psi. M.A selaku pembimbing II yang telah banyak memberikan bimbingan dan pengarahan kepada penulis sehingga dapat menyelesaikan skripsi ini.
4. Kepada Ibu Hj. Cut Meutia M.Si selaku ketuasisidangf meja hijau, yang telah menyediakan waktunya untuk dapat hadir.
5. Kepada Ibu Farida Hanum S.Psi M.Psi selaku dosen tamu di sidang meja hijau, yang telah menyediakan waktunya untuk dapat hadir.
6. Kepada Ibu Rahma Fauziah S.Psi M.Psi selaku sekretaris di sidang meja hijau, yang telah menyediakan waktunya untuk dapat hadir.
7. Bapak Misbahuddin S.Pd. MM selaku Kepala Sekolah R-SMA-BI Negeri 4 Takengon dan guru-guru yang telah mengizinkan penulis melaksanakan penelitian dalam penyelesaian skripsi ini.
8. Abang Erwin Putra R, beserta istri Rahmawati, yang terus memberi dukungan kepada penulis sehingga penulis mampu menyelesaikan skripsi ini.
9. Abang Muchsin Alamuddin R, ST beserta istri Sahrina A.M.Pd , yang tak henti memberikan semangat kepada penulis.

10. Kakanda Juli Marlina Rusli, S.Si. Apt beserta suami Zulbakri S.Kom yang selalu memberikan dukungan, perhatian dan arahan untuk penulis agar tidak pernah menyerah dalam penulisan skripsi ini.
11. Kakanda Indah Fatmawati Rusli, S.Pd beserta suami Muhammad Zaini yang selalu memberi semangat, senyuman indah kepada penulis dalam menyelesaikan skripsi.
12. Kakanda Ayumi Harfa Rusli, S.Pd yang tak henti memberikan semangat, nasihat, kasih sayang layaknya seorang ibu, dukungan dan perhatian selama penulisan skripsi ini.
13. Keponakan ku tersayang Alfi Syahrin, Raiskana, Zidani Yazid, Ayra Wasyqah, Anisa Ramadhani Muchsin, Adib Aqilah Hibrizi Muchsin, Dara Oktaviana Muchsin, Delisha Fitri Muchsin, Alvaro Nikhami Bakri jadilah anak-anak yang pintar shaleh dan sholeha.
14. Teristimewa kakanda Rizka Jannatan yang alhamdulillah selalu memberikan kasih sayang, dukungan, bantuan sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.
15. Sahabat dan teman seperjuanganku Yusdiana, Widya, Rizky, Reni, Tami, Munisa, Patresia, Rika, Sandi, Suci, Terima kasih atas bantuan dan dukungan kalian dan Semua teman-teman Fakultas Psikologi UMA Angkatan Tahun 2009 yang namanya tidak dapat disebutkan satu persatu, atas kerjasama yang telah terbina sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.

16. Abang Reza dan adik ku Novia, Emi, Sumi, Mahrizki, Yuni dan teman-teman mahasiswa gayo Forum Dapor Gayo & Himabem-SU, terimakasih untuk dukungan kalian.
17. Segenap Dosen Fakultas Psikologi yang telah memberikan ilmu hingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dan staf yang telah membantu penulis dalam mengurus keperluan penyelesaian skripsi.
18. Kepada semua pihak yang telah membantu penulis dalam penyelesaian skripsi ini.

Akhir kata Semoga Allah SWT memberikan imbalan yang setimpal atas jasa-jasa baik yang telah mereka berikan kepada penulis. Akhir kata tanpa mengurangi rasa hormat penulis, semoga skripsi ini dapat memberikan inspirasi dan informasi kepada para pembaca sehingga dapat menambah pengetahuan dan bermanfaat serta mencapai tujuann yang di inginkan dan mendapat keridhoan dari Allah SWT.

Medan, Oktober 2013

Penulis

Atika Sabaria R

## ABSTRAK

### **Hubungan Kecemasan Menghadapi Ujian Dengan Gangguan Tidur Pada Siswa R-SMA-BI Negeri 4 Takengon Kabupaten Aceh Tengah**

Kecemasan menghadapi ujian adalah rasa takut yang diperlihatkan siswa dimana siswa tersebut tampak gelisah, ragu-ragu, tidak aman, tegang dan pasif. Gangguan tidur adalah salah satu gejala dari gangguan lainnya, baik mental atau fisik. Gangguan tidur juga merupakan salah satu peristiwa dibawah tekanan emosional yang didasari karena adanya kecemasan dalam diri individu. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan kecemasan menghadapi ujian dengan gangguan tidur pada siswa R-SMA-BI Negeri 4 Takengon Kabupaten Aceh Tengah. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode kuantitatif dengan teknik pengambilan sampel adalah *Teknik Purposive Sampling*. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa-siswi kelas X yang ada di R-SMA-BI Negeri 4 Takengon Kabupaten Aceh Tengah yang berjumlah 169 orang. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 72 orang yang sesuai dengan karakteristik yaitu Siswa kelas X R-SMA-BI Negeri 4 Takengon Kabupaten Aceh Tengah yang masih aktif dan Siswa kelas X R-SMA-BI Negeri 4 Takengon Kabupaten Aceh Tengah yang mengalami gangguan tidur. Bentuk skala dalam penelitian ini menggunakan skala *Guttman* dengan koefisien reliabilitas pada kecemasan menghadapi ujian sebesar 0,872 dan gangguan tidur 0.841. Analisis data menggunakan korelasi *Product Moment*. Berdasarkan hasil perhitungan menggunakan *Product Moment* diperoleh hubungan sebesar 0.398;  $p = 0,000$  ( $p < 0,050$ ) artinya ada hubungan positif yang signifikan antara kecemasan menghadapi ujian dengan gangguan tidur. Kecemasan menghadapi ujian memberikan pengaruh sebesar 15.8% terhadap gangguan tidur. Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa kecemasan menghadapi ujian tergolong tinggi sehingga gangguan tidur pada siswa R-SMA-BI Negeri 4 Takengon tergolong tinggi.

Kata kunci : kecemasan menghadapi ujian, gangguan tidur



## DAFTAR ISI

<b>HALAMAN JUDUL .....</b>	<b>i</b>
<b>HALAMAN PENGESAHAN .....</b>	<b>ii</b>
<b>SURAT PERNYATAAN .....</b>	<b>iii</b>
<b>HALAMAN MOTTO .....</b>	<b>iv</b>
<b>HALAMAN PERSEMBAHAN.....</b>	<b>v</b>
<b>KATA PENGANTAR.....</b>	<b>vi</b>
<b>ABSTRAK.....</b>	<b>x</b>
<b>DAFTAR ISI.....</b>	<b>xi</b>
<b>DAFTAR TABEL.....</b>	<b>xiv</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>	<b>xv</b>
<b>BAB I : PENDAHULUAN.....</b>	<b>1</b>
A. Latar belakang masalah.....	1
B. Identifikasi masalah.....	7
C. Batasan masalah .....	9
D. Rumusan masalah.....	9
E. Tujuan penelitian.....	9
F. Manfaat penelitian.....	10
1. Manfaat teoritis .....	10
2. Manfaat praktis.....	10
<b>BAB II : TINJAUAN PUSTAKA .....</b>	<b>11</b>



A. Siswa .....	11
1. Pengertian Siswa .....	11
2. Tugas Siswa Di Sekolah.....	12
3. Kebutuhan Siswa Di Sekolah.....	12
B. Gangguan Tidur.....	16
1. Pengertian Gangguan Tidur .....	16
2. Jenis-jenis Gangguan Tidur.....	20
3. Gejala-Gejala Gangguan Tidur .....	23
4. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Gangguan Tidur .....	23
C. Kecemasan Menghadapi Ujian.....	26
1. Pengertian Kecemasan Menghadapi Ujian .....	26
2. Macam-macam Kecemasan Menghadapi Ujian.....	30
3. Ciri-ciri Kecemasan Menghadapi Ujian.....	31
4. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kecemasan Menghadapi Ujian .....	32
5. Aspek-aspek Kecemasan menghadapi Ujian .....	33
D. Hubungan Kecemasan Menghadapi Ujian dengan Gangguan Tidur Pada Siswa R-SMA-BI Negeri 4 Takengaon .....	34
E. Kerangka Konseptual .....	35
F. Hipotesis.....	36
<b>BAB III : METODE PENELITIAN .....</b>	<b>37</b>
A. Identifikasi Variasi Penelitian .....	37
B. Defenisi Operasional Penelitian .....	37

C. Populasi dan Sampel .....	38
D. Teknik Pengumpulan Data .....	39
E. Validitas dan Reliabilitas Alat Ukur .....	40
F. Metode Analisis Data .....	41

#### **BAB IV : PELAKSANAAN, ANALISIS DATA, HASIL**

<b>PENELITIAN DAN PEMBAHASAN .....</b>	<b>43</b>
A. Orientasi Kanchah dan Persiapan Penelitian .....	43
1. Orientasi Kanchah Penelitian .....	43
2. Persiapan Penelitian .....	44
B. Pelaksanaan Penelitian .....	47
C. Analisa Data dan Hasil Penelitian .....	50
1. Uji Asumsi .....	51
2. Uji Linearitas .....	52
3. Hasil Perhitungan Mean Hipotetik dan Mean Empirik .....	53
D. Pembahasan .....	55

#### **BAB V : SIMPULAN DAN SARAN .....**

A. Simpulan .....	58
B. Saran .....	59

#### **DAFTAR PUSTAKA .....**

#### **LAMPIRAN**

#### **SURAT PERNYATAAN**

## DAFTAR TABEL

### TABEL :

1. Distribusi Penyebaran Butir-butir Pernyataan Skala Kecemasan Menghadapi Ujian Sebelum Uji coba .....	46
2. Distribusi Penyebaran Butir-butir Pernyataan Skala Gangguan Tidur Sebelum Uji Coba .....	47
3. Distribusi Penyebaran Butir-butir Pernyataan Skala Kecemasan Menghadapi Ujian Setelah Uji Coba.....	49
4. Distribusi Penyebaran Butir-butir Pernyataan Skala Gangguan Tidur Setelah Uji Coba.....	50
5. Rangkuman Hasil Perhitungan Uji Normalitas Sebaran.....	51
6. Rangkumann Hasil Perhitungan Uji Linieritas Hubungan.....	52
7. Rangkuman Perhitungan $r$ Product Moment.....	53
8. Hasil Perhitungan Nilai Rata-rata Hipotetik dan Nilai Rata-rata Empirik.....	55

## DAFTAR LAMPIRAN

### Lampiran :

#### A. Data Screening

A-1 Data Screening

A-2 Skala Screening

#### B. Data Penelitian

#### C. Uji Coba Skala

C-1. Uji Validitas dan Reliabilitas Skala Kecemasan Menghadapi Ujian

C-2. Uji Validitas dan Reliabilitas Skala Gangguan Tidur

#### D. Uji Asumsi

D-1. Uji Normalitas Sebaran

D-2. Uji Linieritas Hubungan

#### E. Uji Hipotesis

#### F. Alat Ukur Penelitian

F-1. Skala Kecemasan Menghadapi Ujian

F-2. Skala Gangguan Tidur

#### G. Surat Keterangan Bukti Penelitian

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

#### **A. Latar Belakang Masalah**

Tidur mengklaim sekitar sepertiga masa hidup kita. Sepertiga dari aktivitas manusia dihabiskan untuk tidur, tanpa tidur manusia akan merasakan ketidaknyamanan dalam hidupnya karena tidur merupakan bagian dari ritme biologis tubuh untuk mengembalikan stamina. Kebutuhan tidur bervariasi pada masing-masing orang, umumnya 6-8 jam per hari. Agar tetap sehat yang perlu diperhatikan adalah kualitas tidur (King, 2007).

Tidur merupakan salah satu aktivitas dalam keseharian kita. Setelah lelah bekerja dan beraktivitas seharian, secara otomatis tubuh akan memberi sinyal untuk tidur. Tidur menjadi proses normal yang pasti kita alami, baik siang maupun malam. Karena dianggap suatu yang alami dan manusiawi, banyak orang menganggap remeh kesehatan tidur (Siregar, 2011). Tanpa tidur manusia akan merasakan ketidaknyamanan dalam hidupnya. Dalam suatu studi telah ditemukan bahwa seseorang yang telah kehilangan waktu untuk tidur selama 100 jam, menyebabkan suasana hidupnya dipenuhi oleh halusinasi, paranoid dan bahkan memiliki perilaku yang aneh-aneh dalam kesehariannya. Terlebih bila kita dituntut oleh tugas keseharian kita yang membutuhkan konsentrasi yang tinggi, maka kita akan menghambat target dari perencanaan kerja yang kita miliki.

Menurut Pieter (2011), tidur merupakan salah satu kebutuhan pokok manusia yang memiliki fungsi perbaikan dan homeostatik (mengembalikan

keseimbangan fungsi-fungsi normal tubuh), serta penting pula dalam pengaturan suhu dan cadangan energi normal. Tidur suatu keadaan dibawah sadar, dimana individu tersebut dapat dibangunkan dengan pemberian rangsang sensori atau dengan rangsang lainnya. Selanjutnya dikatakan bahwa gangguan tidur sangat sering terjadi dan hampir 40% populasi mempunyai masalah tidur selama satu tahun terakhir dan penyebab utamanya dominan masalah psikologis.

Gangguan tidur memiliki dampak negatif dalam kehidupan individu yang bersangkutan, pertama akan mengurangi daya tahan tubuh sehingga berpeluang terhadap munculnya sejumlah penyakit dan kecemasan, sebab tubuh manusia diciptakan sedemikian sempurnanya yang secara alamiah telah diatur oleh metabolisme fisik yang akan mempengaruhi kesehatan. Fisik dan mental seseorang akan sehat jika terdapat keteraturan antara terjaga dan tidur.

Gangguan tidur terjadi setiap hari selama lebih dari satu bulan atau berulang dengan kurun waktu yang lebih pendek, menyebabkan penderitaan yang cukup berat dan mempengaruhi fungsi dalam sosial dan pekerjaan. Gejala utama adalah satu atau lebih episode bangun dari tidur, mulai dengan berteriak karena panik, disertai kecemasan yang hebat, seluruh tubuh bergetar dan hiperaktivitas otonomik seperti jantung berdebar, nafas cepat, pupil melebar dan berkeringat.

Gangguan tidur ritme harian merupakan pola yang menetap dimana terdapat ketidaksesuaian antara jadwal bangun tidur umum dengan pola sirkulasi bangun tidurnya. Adapun diagnosis pada gangguan jadwal tidur, bila terdapat adanya gejala gangguan jiwa lain seperti *anxietas*, *depresi*, *hipomania* tidak menutup kemungkinan diagnosis gangguan jadwal tidur juga non organik, yang

penting adanya dominasi gambaran klinis gangguan ini pada penderita. Apabila gejala gangguan lain cukup jelas dan menetap harus dibuat diagnosis gangguan jiwa yang spesifik secara terpisah. Salah satu faktor yang menyebabkan gangguan tidur adalah kecemasan.

Kecemasan akan mempengaruhi keadaan tidur seseorang, dimana cemas akan meningkatkan konsentrasi non eprineprin dalam darah melalui stimulus sistem saraf simpatis. Keadaan ini mengakibatkan seseorang individu tidak dapat tidur atau tetap dalam kondisi terjaga. Perubahan ini juga akan mengakibatkan berkurangnya tahap ke empat dari tidur gelombang lambat yang sering disebut *Fase Non Rapied Eye Movement* (NREM) yaitu tidur dengan gerakan mata tidak cepat dan *Rapied Eye Movemont* (REM) yaitu tidur dengan gerakan mata cepat. Bagi orang normal tidur NREM adalah keadaan yang relatif tenang tidak terjaga, kecepatan denyut jantung akan lebih lambat 5-10 menit dibawah tingkat terjaga penuh dan sangat teratur sehingga mempengaruhi kualitas tidur seseorang (Pieter, 2011).

Pada dasarnya kecemasan menurut Atkinson (1999) merupakan emosi yang tidak menyenangkan yang di tandai oleh adanya rasa khawatir, prihatin dan rasa takut yang kadang-kadang dialami dalam tingkat yang berbeda. Kecemasan dapat menyebabkan individu berada dalam keadaan yang tidak menyenangkan sehingga kecemasan berfungsi sebagai peringatan bagi individu yang mengalami agar dapat mengetahui adanya bahaya yang mengancam, dengan demikian individu dapat mempersiapkan langkah awal yang perlu diambil untuk dapat menghindarinya.

Menurut santrock (2011) kecemasan adalah rasa takut dan kegundahan yang tidak jelas dan tidak menyenangkan. Adalah normal jika murid kadang merasa cemas atau khawatir saat menghadapi kesulitan disekolah, seperti saat akan menghadapi ujian dimana siswa tersebut tampak gelisah, ragu-ragu, tidak aman tegang dan pasif.

Perlu diketahui juga bahwa rasa cemas siswa ketika menghadapi ujian juga bisa menghancurkan nilai-nilai pelajaran bagi para siswa atau mahasiswa. Satu contoh: misalnya seseorang yang sesungguhnya mempunyai pengetahuan yang cerdas dan kenyataan ini telah dibuktikan oleh hasil-hasil ujian yang dicapainya dalam pelajaran atau mata kuliah yang diujikan memuaskan, tetapi pada saat ia mengikuti ujian kali ini siswa memiliki masalah dalam hidupnya yang membuatnya susah berkonsentrasi dan siswa juga tidak bisa mengatur waktunya seperti biasanya, sehingga tidurnya terganggu. Inilah sebab mengapa nilainya menjadi menurun dan dapat menghancurkan nilai-nilai pelajaran yang selama ini ia dapatkan.

Kecemasan dalam menghadapi ujian juga dapat membuat individu tidak bisa menjaga kesehatannya. Dimana setiap individu yang mencemaskan sesuatu hal maka akan menjadi beban pikirannya, karena seringnya memikirkan hal-hal yang mencemaskan maka dapat membuat seseorang jatuh sakit misalnya kepalanya menjadi sakit, apabila kepala jadi sakit maka seseorang itu juga akan sulit untuk tidur. Contohnya seseorang yang akan mengalami ujian dia terlalu cemas untuk hasil yang akan dia dapat selama ini apakah ia menghadapinya jika nantinya hasilnya tidak memuaskan. Semakin tinggi rasa cemas yang dihadapi



dalam menghadapi ujian maka semakin besar juga tingkat gangguan tidur yang dihadapinya.

Seseorang yang dalam suasana tegang, maka ia tidak akan dapat mencapai ketenangan. Dalam hal ini sudah tentu mereka merasa lebih dan selalu cemas, terutama anak-anak yang akan menghadapi ujian. Untuk itu melalui istirahat yang cukup adalah salah satu cara untuk mencegah ketegangan, baik ketegangan jasmani maupun ketegangan rohani. Tujuan tidur secara jelas tidak diketahui namun diyakini tidur diperlukan untuk menjaga keseimbangan mental, emosional dan kesehatan. Istirahat tidur merupakan kebutuhan dasar yang dibutuhkan semua orang, untuk berfungsi secara maksimal, maka setiap orang memerlukan istirahat dan tidur yang cukup (Slameto, 2003).

Fenomenanya penelitian pada siswa yang akan melakukan ujian mengalami kecemasan hingga pola tidurnya sudah tidak teratur lagi. Pada saat seorang mengalami kecemasan maka akan terjadi hal-hal seperti tidak mampu berkonsentrasi. Cemas mengalami kebingungan dan jika hal ini terjadi maka akan dapat berakibat buruk bagi kesehatan dan aktivitas seseorang akan terhambat (Rudi Haryono, 2004).

Fenomena penelitian secara umum mengenai gangguan tidur pada mahasiswa yang akan menghadapi ujian pernah di lakukan oleh Munthe dan Iskandar (2000) di Sumatera Barat. Penelitian tersebut di lakukan pada mahasiswa kedokteran Universitas Andalas. Hasil dari tes itu 25% dari 60 mahasiswa yang ikut tes mengalami gangguan tidur. Meskipun demikian dalam menghadapi ujian seorang mahasiswa dapat merasakan berbagai macam perasaan, seperti cemas,

senang, takut. Penelitian ini ingin melihat bagaimana tingkat kecemasan mahasiswa yang akan menghadapi ujian sehingga mengalami dimensi pada gangguan tidur.

Fenomena seperti ini juga terlihat di R-SMA-BI Negeri 4 Takengon dari hasil survey, siswa yang akan menghadapi ujian merasakan berbagai perasaan salah satunya perasaan cemas, cemas karena takut tidak bisa menjawab soal ujian, takut mendapatkan nilai rendah dan takut tidak akan naik kelas. Maka kecemasan yang dialami mengakibatkan gangguan tidur.

Kecemasan dapat didefinisikan sebagai keadaan yang tidak menentu, perasaan yang tidak menyenangkan, disertai dengan isyarat bahwa sesuatu yang tidak menyenangkan terjadi. Selanjutnya (Alwisol, 2008) menyebut kecemasan sebagai suatu pengalaman ketegangan yang muncul dari kebutuhan-kebutuhan penting dan konflik.

Kecemasan dapat timbul dari situasi apapun yang bersifat mengancam organisme, sumber-sumber atau situasi yang bisa menghasilkan kecemasan antara lain situasi konflik atau bentuk frustrasi lainnya, ancaman yang merugikan secara fisik, ancaman terhadap *self esteem* dan tekanan untuk melakukan sesuatu diluar kemampuan diri. Kecemasan dalam menghadapi segala hal terutama pada saat seseorang yang akan menghadapi ujian tidak pernah selesai dibahas baik dalam tulisan maupun dalam penelitian karena kecemasan merupakan suatu keadaan yang umum dialami individu.

Kecemasan tidak terlepas dari kehidupan seseorang, sepanjang perjalanan kehidupan, individu merasakan perasaan gelisah, tidak aman, dan cemas, perasaan

ini bisa menimpa siapa saja, baik anak-anak, remaja, orang tua, laki-laki maupun perempuan. Secara umum kecemasan ini merupakan fenomena yang dapat terjadi dengan individu. Misalnya bagaimana individu mengelola rasa cemas sehingga tidak mengganggu keseimbangan diri juga tidak mengganggu tidurnya. Sehingga dengan alasan inilah peneliti memilih judul “Hubungan Kecemasan Menghadapi Ujian dengan Gangguan Tidur Pada Siswa R-SMA-BI Negeri 4 Takengon”.

## **B. Identifikasi Masalah**

Menurut Pieter (2011), tidur merupakan salah satu kebutuhan pokok manusia yang memiliki fungsi perbaikan dan homeostatik (mengembalikan keseimbangan fungsi-fungsi normal tubuh), serta penting pula dalam pengaturan suhu dan cadangan energi normal. Tidur suatu keadaan dibawah sadar, dimana individu tersebut dapat dibangunkan dengan pemberian rangsang sensori atau dengan rangsang lainnya. Selanjutnya dikatakan bahwa gangguan tidur sangat sering terjadi dan hampir 40% populasi mempunyai masalah tidur selama satu tahun terakhir dan penyebab utamanya dominan masalah psikologis.

Gangguan tidur memiliki dampak negatif dalam kehidupan individu yang bersangkutan, pertama akan mengurangi daya tahan tubuh sehingga berpeluang terhadap munculnya sejumlah penyakit dan kecemasan, sebab tubuh manusia diciptakan sedemikian sempurnanya yang secara alamiah telah diatur oleh metabolisme fisik yang akan mempengaruhi kesehatan. Fisik dan mental seseorang akan sehat jika terdapat keteraturan antara terjaga dan tidur, salah satu

faktor yang menyebabkan seseorang mengalami gangguan tidur adalah kecemasan.

Siswa yang akan melakukan ujian mengalami kecemasan hingga pola tidurnya sudah tidak teratur lagi. Pada saat seorang mengalami kecemasan maka akan terjadi hal-hal seperti tidak mampu berkonsentrasi. Karena kecemasan akan mempengaruhi keadaan tidur seseorang, dimana cemas akan meningkatkan konsentrasi non eprineprin dalam darah melalui stimulus sistem saraf simpatis. Keadaan ini mengakibatkan seseorang individu tidak dapat tidur atau tetap dalam kondisi terjaga.

Fenomena penelitian secara umum mengenai gangguan tidur pada mahasiswa yang akan menghadapi ujian pernah dilakukan oleh Munthe dan Iskandar (2000) di Sumatera Barat. Penelitian tersebut dilakukan pada mahasiswa kedokteran Universitas Andalas. Hasil dari tes itu 25% dari 60 mahasiswa yang ikut tes mengalami gangguan tidur. Meskipun demikian dalam menghadapi ujian seorang mahasiswa dapat merasakan berbagai macam perasaan, seperti cemas, senang, takut. Penelitian ini ingin melihat bagaimana tingkat kecemasan mahasiswa yang akan menghadapi ujian sehingga mengalami dimensi pada gangguan tidur.

Fenomena seperti ini juga terlihat di R-SMA-BI Negeri 4 Takengon dari hasil survey, siswa yang akan menghadapi ujian merasakan berbagai perasaan salah satunya perasaan cemas, cemas karena takut tidak bisa menjawab soal ujian, takut mendapatkan nilai rendah dan takut tidak akan naik kelas. Maka kecemasan yang dialami mengakibatkan gangguan tidur.

Secara umum kecemasan ini merupakan fenomena yang dapat terjadi dengan individu. Misalnya bagaimana individu mengelola rasa cemas sehingga tidak mengganggu keseimbangan diri juga tidak mengganggu tidurnya.

### **C. Batasan Masalah**

Dalam penelitian ini, penulis akan membatasi masalah yang akan diteliti agar penelitian menjadi lebih terfokus dan dapat menjawab permasalahan penelitian dengan lebih efektif dan efisien. Maka penelitian ini difokuskan terhadap siswa R-SMA-BI Negeri 4 Takengon, untuk mengetahui “Hubungan kecemasan menghadapi ujian dengan gangguan tidur pada siswa R-SMA-BI Negeri 4 Takengon Kabupaten Aceh Tengah”.

### **D. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah diatas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah : Adakah Hubungan Kecemasan Menghadapi Ujian Dengan Gangguan Tidur Pada Siswa R-SMA-BI Negeri 4 Takengon Kabupaten Aceh Tengah?

### **E. Tujuan Penelitian**

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan kecemasan menghadapi ujian dengan gangguan tidur pada siswa R-SMA-BI Negeri 4 Takengon Kabupaten Aceh Tengah.

## F. Manfaat Penelitian

### 1. Manfaat Teoritis

Diharapkan dengan adanya penelitian ini dapat memberikan sumbangan pemikiran dan masukan untuk dapat mengembangkan ilmu pengetahuan, khususnya dalam bidang psikologi yang berkaitan dengan kecemasan dan gangguan tidur.

### 2. Manfaat Praktis

- a. Bagi guru, agar mendapatkan cara yang lebih baik untuk membimbing para siswa dalam mengendalikan rasa cemasnya sebelum ujian, sehingga tidak mengganggu jadwal tidur siswa tersebut.
- b. Bagi subjek (siswa), agar lebih mampu mengendalikan rasa cemasnya ketika menghadapi ujian dan tidak lagi mengganggu jadwal tidurnya agar konsentrasi siswa tersebut tetap terjaga.



## BAB II

### TINJAUAN PUSTAKA

#### A. SISWA

##### 1. Pengertian Siswa

Dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia, Pengertian siswa berarti anak yang sedang berguru (belajar, bersekolah). Sedangkan menurut Prof. Dr. Shafique Ali Khan, pengertian siswa adalah orang yang datang ke suatu lembaga untuk memperoleh atau mempelajari beberapa tipe pendidikan. Siswa adalah salah satu komponen manusiawi yang menempati posisi sentral dalam proses belajar-mengajar. Siswa atau peserta didik adalah mereka yang secara khusus diserahkan oleh kedua orang tuanya untuk mengikuti pembelajaran yang diselenggarakan di sekolah, dengan tujuan untuk menjadi manusia yang berilmu pengetahuan, berketerampilan, berpengalaman, berkepribadian, berakhlak mulia, dan mandiri, ([http://www.menatap\\_ilmu.com](http://www.menatap_ilmu.com)).

Siswa memiliki kemampuan yang berbeda yang dapat dikelompokkan pada siswa berkemampuan tinggi, sedang, dan rendah. Siswa yang termasuk berkemampuan tinggi biasanya ditunjukkan oleh motivasi yang tinggi dalam belajar, perhatian, dan keseriusan dalam mengikuti pelajaran, dan lain-lain. Sebaliknya, siswa yang tergolong pada kemampuan rendah ditandai dengan kurangnya motivasi belajar, tidak adanya keseriusan dalam mengikuti pelajaran, termasuk menyelesaikan tugas, dan lain sebagainya, oleh karena itu siswa sering

mengalami kecemasan ketika menghadapi ujian juga mengakibatkan gangguan tidur, ([http://www.menatap\\_ilmu.com](http://www.menatap_ilmu.com)).

Dari uraian di atas dapat disimpulkan bahwa siswa atau peserta didik adalah mereka yang secara khusus diserahkan oleh kedua orang tuanya untuk mengikuti pembelajaran yang diselenggarakan di sekolah, dengan tujuan untuk menjadi manusia yang berilmu pengetahuan, berketerampilan, berpengalaman, berkepribadian, berakhlak mulia, dan mandiri.

## **2. Tugas Siswa Di Sekolah**

Sekolah adalah sebuah lembaga yang dirancang untuk pengajaran siswa di bawah pengawasan guru. Siswa yang berada di sekolah memiliki tugas untuk menjaga hubungan baik dengan guru maupun dengan sesama temannya dan untuk senantiasa meningkatkan keefektifan belajar bagi kepentingan dirinya sendiri. Adapun tugas tersebut yaitu tugas yang berhubungan dengan belajar, tugas yang berhubungan dengan bimbingan, dan tugas yang berhubungan dengan administrasi, ([http://www.menatap\\_ilmu.com](http://www.menatap_ilmu.com)).

Dari uraian di atas dapat disimpulkan bahwa siswa di sekolah memiliki tugas yang harus di kerjakan, tugas tersebut yaitu berhubungan dengan belajar, bimbingan dan berhubungan dengan administrasi.

## **3. Kebutuhan Siswa Di Sekolah**

Tingkah laku individu merupakan perwujudan dari dorongan untuk memenuhi kebutuhan-kebutuhannya. Kebutuhan-kebutuhan ini merupakan inti kodrat manusia. Dengan demikian, dapat dipahami bahwa kegiatan sekolah pada prinsipnya juga merupakan manifestasi pemenuhan kebutuhan-kebutuhan individu



tersebut. Oleh sebab itu, seorang guru perlu mengenal dan memahami tingkat kebutuhan siswanya, sehingga dapat membantu dan memenuhi kebutuhan-kebutuhan mereka melalui berbagai aktivitas kependidikan, termasuk aktivitas pembelajaran. Di samping itu, dengan mengenal kebutuhan-kebutuhan siswa, guru dapat memberikan pelajaran setepat mungkin, sesuai dengan kebutuhan siswanya, adapun kebutuhan-kebutuhan pada siswa di sekolah yaitu ([www.dieza.web](http://www.dieza.web)):

#### **a. Kebutuhan Jasmaniah**

Kebutuhan jasmaniah merupakan kebutuhan dasar setiap manusia yang bersifat instinktif dan tidak dipengaruhi oleh lingkungan dan pendidikan. Kebutuhan-kebutuhan jasmaniah siswa yang perlu mendapat perhatian dari guru di sekolah antara lain: makan, minum, pakaian, oksigen, istirahat, kesehatan jasmani, gerak-gerak jasmani, serta terhindar dari berbagai ancaman. Apabila kebutuhan jasmaniah ini tidak terpenuhi, di samping mempengaruhi pembentukan pribadi dan perkembangan psikososial siswa, juga akan sangat berpengaruh terhadap proses belajar mengajar di sekolah.

#### **b. Kebutuhan Akan Rasa Aman**

Rasa aman merupakan suatu kebutuhan yang sangat penting bagi kehidupan siswa, terutama rasa aman di dalam kelas dan sekolah. Hilangnya rasa aman di kalangan siswa juga dapat menyebabkan rusaknya hubungan interpersonalnya dengan orang lain, membangkitkan rasa benci terhadap orang-orang yang menjadi penyebab hilangnya rasa aman dalam dirinya. Lebih dari itu, perasaan tidak aman juga akan mempengaruhi motivasi belajar siswa di sekolah.

### **c. Kebutuhan Kasih Sayang**

Semua siswa sangat membutuhkan kasih sayang, baik dari orangtua, guru, teman-teman sekolah, dan dari orang-orang yang berada di sekitarnya. siswa yang mendapatkan kasih sayang akan senang, betah, dan bahagia berada di dalam kelas, serta memiliki motivasi untuk berpartisipasi aktif dalam kegiatan belajar mengajar. Sebaliknya, siswa yang merasa kurang mendapatkan kasih sayang akan merasa terisolasi, rendah diri, merasa tidak nyaman, sedih, gelisah, bahkan mungkin akan mengalami kesulitan belajar, merasa cemas, serta memicu munculnya tingkah laku maladaptif. Kondisi demikian pada gilirannya akan melemahkan motivasi belajar mereka.

### **d. Kebutuhan Akan Penghargaan**

Kebutuhan akan penghargaan terlihat dari kecenderungan peserta didik untuk diakui dan diperlakukan sebagai orang yang berharga diri. Mereka ingin memiliki sesuatu, ingin dikenal dan ingin diakui keberadaannya di tengah-tengah orang lain. Mereka yang dihargai akan merasa bangga dengan dirinya dan gembira, pandangan dan sikap mereka terhadap dirinya dan orang lain akan positif. Sebaliknya, apabila peserta didik merasa diremehkan, kurang diperhatikan, atau tidak kurang mendapat tanggapan yang positif atas sesuatu yang dikerjakannya, maka sikapnya terhadap dirinya dan lingkungannya menjadi negatif.

### **e. Kebutuhan Akan Rasa Bebas**

Siswa yang merasa tidak bebas mengungkapkan apa yang terasa dalam hatinya atau tidak bebas melakukan apa yang diinginkannya, akan mengalami frustrasi, merasa tertekan, konflik dan sebagainya. Oleh sebab itu, guru harus

memberikan kebebasan kepada siswa dalam batas-batas kewajaran dan tidak membahayakan. Mereka harus diberi kesempatan dan bantuan secara memadai untuk mendapatkan kebebasan.

#### **f. Kebutuhan Akan Rasa Sukses**

Siswa menginginkan agar setiap usaha yang dilakukannya di sekolah, terutama dalam bidang akademis berhasil dengan baik. Siswa juga akan merasa senang dan puas apabila pekerjaan yang dilakukannya berhasil, dan merasa kecewa apabila tidak berhasil ini menunjukkan bahwa rasa sukses merupakan salah satu kebutuhan pokok bagi siswa.

Siswa yang tidak mendapatkan kebutuhan sesuai yang di harapkannya akan mempengaruhi proses belajar siswa. Kebutuhan merupakan salah satu motivasi siswa untuk mendapatkan prestasi, prestasi yang akan di raih harus melalui proses. Salah satu proses untuk meraih prestasi maka siswa harus mengikuti ujian. Apabila siswa yang tidak sungguh dalam belajar maka ketika menghadapi ujian siswa mengalami kecemasan dan mengakibatkan gangguan pada tidur.

Dari uraian di atas dapat disimpulkan bahwa kebutuhan siswa di sekolah yaitu berupa kebutuhan jasmaniah, kebutuhan rasa aman, kebutuhan kasih sayang, kebutuhan akan penghargaan, kebutuhan akan rasa bebas dan kebutuhan akan rasa sukses.

## B. GANGGUAN TIDUR

### 1. Pengertian Gangguan Tidur

Tidur adalah status perubahan kesadaran ketika persepsi dan reaksi individu terhadap lingkungan menurun. Tidur di karakteristik dengan aktivitas fisik yang minimal, tingkat kesadaran yang bervariasi, perubahan proses fisiologis tubuh dan penurunan respon terhadap stimulus eksternal. Hampir sepertiga dari waktu kita, kita gunakan untuk tidur. Hal tersebut didasarkan pada keyakinan bahwa tidur dapat memulihkan atau mengistirahatkan fisik setelah seharian beraktivitas, mengurangi stress dan kecemasan, serta dapat meningkatkan kemampuan dan konsentrasi saat hendak melakukan aktivitas sehari-hari Hidayat (dalam Rafiffudin, 2006).

Tidur adalah aktivitas yang kita butuhkan agar dapat berfungsi normal, kekurangan tidur yang kronis meningkatkan kadar hormon stresskortisol yang dapat merusak dan mengganggu sel-sel otak yang di butuhkan untuk pembelajaran dan ingatan Carole (2007). Beberapa penelitian yakin bahwa yang terbaik untuk memahami tidur adalah dengan menganggapnya sebagai perilaku yang bermanfaat yang diwarisi dari para leluhur, tidur bisa saja tidak mempunyai sifat memperbaiki tetapi hanya sekedar perilaku yang mencegah binatang dari bahaya ketika tidak ada suatu yang penting untuk dilakukan, King (2007).

Menurut Djiwandono (2002), tidur merupakan salah satu kebutuhan pokok manusia yang memiliki fungsi perbaikan dan homeostatik (mengembalikan keseimbangan fungsi-fungsi normal tubuh), serta penting pula dalam pengaturan suhu dan cadangan energi normal. Tidur suatu keadaan dibawah sadar, dimana

individu tersebut dapat dibangunkan dengan pemberian rangsang sensori atau dengan rangsang lainnya. Selanjutnya dikatakan bahwa gangguan tidur sangat sering terjadi dan hampir 40% populasi mempunyai masalah tidur selama satu tahun terakhir dan penyebab utamanya dominan masalah psikologis.

King (2007) mengatakan banyak orang menderita gangguan tidur yang tidak terdiagnosis dan tidak tertangani yang membuat mereka harus bergelut melewati hari mereka, mereka tidak termotivasi dan lelah. Carole (2007) gangguan tidur dapat terjadi karena kecemasan dan kekhawatiran, masalah psikologis, hot flashes selama menopause, masalah fisik seperti atristis, dan bekerja atau belajar secara tidak teratur dan dalam kondisi yang terlalu menuntut.

Kasper (dalam Ahmad, 2001) menyatakan bahwa gangguan tidur sering dicetus oleh peristiwa tekanan emosional, namun perilaku yang buruk didapat selama periode stress. Gangguan tidur juga dapat terjadi setelah perubahan lingkungan atau sebelum dan sesudah peristiwa kehidupan yang terjadi, seperti perubahan pekerjaan, kehilangan orang yang dicintai penyakit atau kegelisahan karena akan menghadapi ujian.

Gangguan tidur memiliki dampak negatif dalam kehidupan individu yang bersangkutan, pertama akan mengurangi daya tahan tubuh sehingga berpeluang terhadap munculnya sejumlah penyakit dan kecemasan, sebab tubuh manusia diciptakan sedemikian sempurnanya yang secara alamiah telah diatur oleh metabolisme fisik yang akan mempengaruhi kesehatan. Fisik dan mental seseorang akan sehat jika terdapat keteraturan antara terjaga dan tidur (Djiwandono, 2002).

Pada kebanyakan kasus, gangguan tidur adalah salah satu gejala dari gangguan lainnya, baik mental ataupun fisik. Walaupun gangguan tidur yang spesifik terlihat secara klinis berdiri sendiri. Sejumlah faktor psikiatrik dan fisik yang terkait memberikan kontribusi pada kejadiannya. Secara umum adalah lebih baik membuat diagnosis gangguan tidur yang spesifik bersamaan dengan diagnosis lain yang relevan untuk menjelaskan secara adekuat psikopatologi dan patopisiologinya (Maslim, 2003).

Gambaran klinis di bawah ini adalah esensial untuk diagnosis gangguan tidur:

- a. Pola tidur jaga dari individu tidak seirama (*Out Ot Synchiory*) dengan pola juga yang normal bagi masyarakat setempat.
- b. Insomnia pada waktu orang tidur dan hipersomnia pada waktu kebanyakan orang jaga yang dialami hampir setiap hari untuk sedikitnya 1 bulan atau berulang dengan kurun waktu yang lebih pendek.
- c. Ketidakpuasan dalam kuantitas dan kualitas waktu tidur menyebabkan penderitaan yang cukup berat dengan mempengaruhi fungsi sosial dan pekerjaan.

Gangguan tidur terjadi setiap hari selama lebih dari satu bulan atau berulang dengan kurun waktu yang lebih pendek, menyebabkan penderitaan yang cukup berat dan mempengaruhi fungsi dalam sosial dan pekerjaan. Gejala utama adalah satu atau lebih episode bangun dari tidur, mulai dengan berteriak karena panik, disertai kecemasan yang hebat, seluruh tubuh bergetar dan hiperaktivitas otonomik seperti jantung berdebar-debar, nafas cepat, pupil melebar dan

berkeringat. Gangguan tidur atau tidur dengan kualitas yang buruk sering juga menjadi penyebab dan pendamping penyakit saraf atau penyakit jiwa. Oleh sebab itu penting sekali untuk mendapatkan istirahat yang baik dimalam hari. Sulit tidur bisa diatasi dengan suatu niat untuk tidur (Siregar, 2011).

Menurut flanders dalam Slameto (2003) persiapan fisik harus mengusahakan terciptanya kondisi yang baik pada mahasiswa sewaktu maju menempuh ujian. Hal ini dapat tercapai dengan langkah-langkah berikut :

- a. Usahakan tidur dengan baik pada malam hari menjelang ujian keesokan harinya.
- b. Makan secara ringan menjelang waktu ujian, tetapi harus makan sesuatu.
- c. Memakai pakaian yang nyaman dalam ujian.

Mengenai persiapan emosional, Flanders berpendapat bahwa ini terutama menyangkut pemahaman siswa terhadap tujuan-tujuan mengapa ujian diadakan, siswa harus berusaha agar batinnya mencapai kedamaian emosional.

Dari uraian di atas dapat diambil kesimpulan bahwa gangguan tidur adalah salah satu peristiwa di bawah tekanan emosional yang didasari karena adanya kecemasan didalam diri individu dan penyebab utamanya dominan masalah psikologis. Gangguan tidur juga dapat terjadi setelah perubahan lingkungan atau sebelum dan sesudah peristiwa kehidupan yang terjadi, seperti perubahan pekerjaan, kehilangan orang yang dicintai penyakit atau kegelisahan karena akan menghadapi ujian.

## 2. Jenis-Jenis Gangguan Tidur

Ada dua jenis dalam gangguan tidur, yakni (Maslim, 2003):

### a. Dissomnia

Disomnia adalah gangguan tidur yang memiliki karakteristik terganggunya jumlah, kualitas, atau waktu tidur yang berhubungan dengan pernapasan dan gangguan irama tidur sirkadian. Disomnia terdiri dari insomnia dan hipersomnia.

#### Insomnia

Insomnia adalah salah satu fenomena umum dalam gangguan pola tidur. Menurut Kaplan dan Sadock (1997) dalam Siregar (2011) insomnia adalah kesukaran dalam memulai atau mempertahankan tidur yang bisa bersifat sementara atau persisten.

#### Sebab – Sebab Insomnia

Adapun sebab insomnia adalah sebagai berikut :

- a. Gangguan-gangguan biologis / fisik yang mengakibatkan nyeri, kegelisahan dan ketidaknyamanan dalam proses tidur.
- b. Gangguan psikologis, yang termasuk diantaranya adalah depresi, kecemasan dan obsesi-obsesi yang kerap menjadi pemicu kronisitas insomnia.
- c. Pola hidup, maksudnya adalah kebiasaan individu mengakhirkan waktu tidur di akhir pekan, tidur dalam ruangan yang terlalu dingin ataupun panas, *exercising* (latihan-latihan fisik) yang berlebihan sebelum tidur dan konsumsi kafein, alkohol, tembakau berlebihan.
- d. Memiliki kebiasaan buruk (*bad habits*) dimana seseorang yang memiliki pengalaman insomnia namun tiap malam memikirkan dan menghawatirkan



gangguan tidur mereka dan hal tersebut memperparah kondisi insomnia itu sendiri.

- e. Penyalahgunaan obat-obatan dan alkohol, banyak para pasien yang mengalami insomnia tersebut percaya bahwa alkohol dan obat-obatan tidur akan menolong mereka untuk tidur, namun kondisi tersebut malah menyebabkan pasien mengalami efek *with drowals*, yakni suatu gangguan tidur yang parah dimana pasien setiap malam membutuhkan dosis obat tidur yang lebih tinggi dari malam-malam sebelumnya. *Syndrome* ini dinamakan insomnia ketergantungan, dan dapat dikategorikan sebagai gangguan fisiologis.

#### Hipersomnia

Hipersomnia kebalikan dari insomnia. Siregar (2011) mengatakan hipersomnia adalah bertambahnya waktu tidur sampai 25% dari pola tidur yang biasanya, biasanya penderita mengalami rasa kantuk yang berlebihan pada siang hari. Hipersomnia juga menyebabkan mereka tertidur untuk jangka waktu yang lama pada malam hari. Kebanyakan penderita hipersomnia mengalami gejala-gejala seperti kecemasan, lemas tidak bertenaga, dan mengalami gangguan ingatan sebagai akibat dari dorongan yang hampir konstan untuk tidur.

#### b. Parasomnia

Menurut Siregar (2011) Parasomnia adalah gangguan tidur yang muncul pada ambang batas antara saat terjaga dan tidur. Parasomnia merupakan fenomena gangguan tidur yang tidak umum dan tidak diinginkan yang tampak secara tiba-tiba selama tidur atau yang terjadi pada ambang antara terjaga dan tidur. Diantara

berbagai bentuk parasomnia yang lebih di kenal adalah somnabolisme (*sleep walking*), teror tidur (*night terrors*), mimpi buruk (*night mares*).

#### Somnabolisme (*sleep walking*)

Adalah suatu keadaan perubahan dari kesadaran, dimana fenomena tidur dan bangun pada saat yang sama. Dalam episode ini individu bangun dari tempat tidur, biasanya terjadi selama 1/3 awal dari tidur malam, atau sewaktu tidur non REM fase empat (4), tidak lama sesudah tertidur, kemudian ia berjalan, memperlihatkan tingkat kesadaran, reaktivitas dan kemampuan motorik rendah.

#### Teror tidur, (*night terrors*)

Teror tidur atau teror malam adalah episode di malam hari yang ditandai oleh rasa tercekam dan panik yang hebat dengan cetusan teriakan, mobilitas dan pelepasan otonomik yang hebat.

#### Mimpi buruk (*Nightmares*)

Terbangun dari tidur malam atau tidur siang berkaitan dengan mimpi yang menakutkan yang dapat di ingat kembali dengan rinci dan jelas, biasanya perihal ancaman kelangsungan hidup, keamanan atau harga diri, terbangunnya dapat terjadi kapan saja selama periode tidur, tetapi yang khas adalah pada paruh kedua masa tidur.

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa jenis-jenis gangguan tidur adalah dissomnia dan parasomnia. pada dissomnia terdiri dari insomnia dan hipersomnia. Sedangkan pada parasomnia yang lebih di kenal adalah

somnabolisme (*sleepwalking*), teror tidur (*night terrors*), mimpi buruk (*night mares*).

### 3. Gejala-Gejala Gangguan Tidur

Menurut Lanywati (2001), ada dua gejala pada gangguan tidur:

#### a. Kesulitan memulai tidur

Biasanya disebabkan oleh adanya gangguan emosi, ketegangan, kecemasan, jantung berdebar-debar, rasa takut yang berlebihan dan gangguan fisik (misal: kelelahan yang berlebihan atau adanya penyakit yang mengganggu fungsi organ tubuh).

#### b. Bangun terlalu awal

Dapat memulai tidur dengan normal, namun tidur mudah terputus karena jantung berdebar-debar, mimpi buruk, berkeringat berlebihan sehingga bangun lebih awal dari waktu tidur yang biasanya, serta kemudian tidak bisa tidur lagi.

Dari uraian di atas dapat diambil kesimpulan bahwa gejala-gejala gangguan tidur itu adalah kesulitan memulai tidur dan bangun terlalu awal.

### 4. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Gangguan Tidur

Kualitas dan jam tidur di pengaruhi oleh faktor-faktor antara lain (Rafifudin, 2006).

#### a. Penyakit fisik

Setiap penyakit yang mengakibatkan nyeri, ketidaknyamanan fisik (seperti kesulitan bernafas), atau masalah suasana hati seperti kecemasan atau depresi, dapat menyebabkan gangguan tidur.

## b. Obat-obatan

Obat-obatan seringkali mempengaruhi tidur. Mengantuk dan deprivasi tidur adalah efek samping dari medikasi yang umum. *Medikasi antidepresi, inhibitor monoamine oksidase (MAOI)*, dan litium yang lazim digunakan, semuanya menyebabkan penurunan dalam tidur REM. Terapi elektrokonvulsif dan kokain juga menyebabkan penurunan tidur REM. Obat-obatan neuroleptik dapat meningkatkan rasa kantuk dan tidur REM. Namun, dosis klorpomazin yang tinggi menekan REM. Benzodiazepin menyebabkan penurunan pada stadium I, III dan IV, peningkatan pada stadium II, dan peningkatan pada kelatenan REM serta penurunan pada tidur REM.

## c. Gaya hidup

Rutinitas harian seseorang mempengaruhi pola tidur. Individu dengan waktu kerja yang tidak sama setiap harinya seringkali mempunyai kesulitan menyesuaikan perubahan jadwal tidur. Kesulitan mempertahankan kesadaran selama waktu kerja menyebabkan penurunan kualitas kerja. Perubahan lain yang mengganggu pola tidur meliputi kerja berat yang tidak biasanya, terlibat dalam aktivitas sosial pada larut malam, dan perubahan waktu makan malam.

## d. Kecemasan

Kecemasan didera kegelisahan yang dalam karena memikirkan permasalahan yang sedang dihadapi atau situasi yang dapat mengganggu tidur. Kecemasan menyebabkan seseorang menjadi tegang dan seringkali mengarah pada frustrasi apabila tidak tidur. Kecemasan juga menyebabkan seseorang mencoba terlalu keras untuk tertidur, sering terbangun selama siklus tidur, atau terlalu banyak

tidur. Kecemasan yang berlanjut dapat menyebabkan kebiasaan tidur yang buruk.

#### **e. Lingkungan**

Lingkungan fisik tempat seseorang tidur berpengaruh penting pada kemampuan untuk tertidur dan tetap tertidur.

#### **f. Aktivitas fisik dan kelelahan**

Seseorang yang kelelahan menengah (moderate) biasanya memperoleh tidur yang mengistirahatkan, khususnya jika kelelahan adalah hasil dari kerja atau aktivitas yang menyenangkan. Aktivitas 2 jam atau lebih sebelum waktu tidur membuat tubuh berada pada keadaan kelelahan yang meningkatkan relaksasi. Akan tetapi, kelelahan berlebihan yang dihasilkan dari kerja yang melelahkan atau penuh stress membuat sulit tidur.

#### **g. Asupan makanan dan kalori**

Makan dalam porsi besar, berat dan atau berbumbu pada makan malam menyebabkan tidak dapat dicerna yang mengganggu tidur. Kafein dan alkohol yang dikonsumsi pada malam hari mempunyai efek insomnia.

#### **h. Usia**

Gangguan tidur yang dialami oleh orang lanjut usia sering kali terjadi karena perubahan pola tidur. Perubahan pola tidur yang berhubungan dengan usia dapat menghasilkan fungsi-fungsi organ tubuh yang semakin berkurang dimana akibatnya dapat mengurangi partisipasi dalam beraktivitas dan dapat membuat munculnya depresi, karena depresi dapat disebabkan oleh adanya gangguan tidur.

Dari uraian di atas dapat diambil kesimpulan bahwa faktor-faktor tidur itu dipengaruhi oleh penyakit fisik, obat-obatan, gaya hidup, kecemasan, lingkungan, aktivitas fisik dan kelelahan, asupan makanan dan kalori, usia.

## C. KECEMASAN MENGHADAPI UJIAN

### 1. Pengertian Kecemasan Menghadapi Ujian

Kecemasan dalam bahasa Inggris dinyatakan dalam istilah *Anxiety*, istilah *Anxiety* seringkali dicampuradukkan dengan *Fear*, kedua konsep ini mempunyai kemiripan satu sama lain. Baik dalam perilaku maupun gejala-gejalanya pada perilaku manusia. Perbedaan antara kedua istilah ini masih kurang ada penyesuaian paham antar para ahli. Namun secara umum dapat disimpulkan bahwa *anxiety* tidak mempunyai objek yang jelas atau spesifik, sedangkan pada *fear* objeknya jelas atau berfokus (Atkinson, 1999).

Kecemasan sebagai akibat kurangnya kendali, pendekatan yang menyatakan bahwa orang yang mengalami kecemasan bila menghadapi situasi yang tampak berada diluar kendali mereka. Mungkin itu merupakan situasi baru yang harus kita atur dan kita padukan dengan pandangan mengenai dunia dan mengenai diri kita sendiri. Mungkin merupakan situasi ambigu, seperti yang sering kita alami yang harus kita sesuaikan dengan konsep diri tentang dunia. Perasaan tidak berdaya dan tidak mampu mengendalikan apa yang terjadi merupakan pokok dari sebagian besar teori kecemasan. Menurut psikoanalisis, misalnya, kecemasan timbul bila ego menghadapi ancaman impuls yang tidak dapat dikendalikannya (Atkinson, 1999).

Kartono (2002) menyebutkan bahwa kecemasan ialah semacam kegelisahan, kekhawatiran, dan ketakutan terhadap sesuatu yang tidak jelas, yang difus atau baur dan mempunyai ciri-ciri yang mengazab pada seseorang. Pengertian-pengertian di atas menekankan bahwa penyebab kecemasan adalah sesuatu yang tidak jelas atau sesuatu yang dicemaskan oleh seseorang merupakan sesuatu yang semestinya tidak menyebabkan orang tersebut menjadi cemas.

Gunarsa (1989) juga mengatakan bahwa kecemasan adalah adalah rasa khawatir, takut yang tidak jelas sebabnya. Kecemasan merupakan kekuatan yang besar dalam menggerakkan tingkahlaku, baik tingkahlaku normal maupun tingkahlaku yang menyimpang, yang terganggu, yang kedua-duanya merupakan pernyataan, penampilan, penjelmaan dari pertahanan terhadap kecemasan itu. Kecemasan juga menyebabkan seseorang putus asa dan tidak berdaya sehingga mempengaruhi seluruh kepribadianya dalam kecemasan negatif.

Selanjutnya Chaplin (2006) berpendapat bahwa kecemasan merupakan suatu kondisi yang dialami hampir semua orang, hanya tarafnya saja yang berbeda-beda.

Menurut Nevid (2005) Kecemasan adalah suatu keadaan apprehensi atau keadaan khawatir yang mengeluhkan bahwa sesuatu yang buruk akan segera terjadi, sumber kecemasan terjadi karena kesehatan, cemas menghadapi ujian, karier, dan kondisi lingkungan. Kecemasan bermanfaat bila hal tersebut mendorong kita untuk melakukan pemeriksaan medis secara reguler atau memotivasi kita untuk belajar menjelang ujian. Kecemasan adalah respons yang

tepat terhadap ancaman, tetapi kecemasan bisa menjadi abnormal, bila tingkatannya tidak sesuai dengan proporsi ancaman.

Nevid (2005) juga mengatakan kecemasan adalah suatu keadaan emosional yang mempunyai ciri keterangsangan fisiologis dan psikologis, perasaan tegang yang tidak menyenangkan dan perasaan aprehensif bahwa sesuatu yang buruk akan terjadi. Kecemasan dapat menjadi reaksi emosional yang normal di beberapa situasi lainnya.

Sedangkan Menurut Santrock (2011) kecemasan adalah rasa takut dan kegundahan yang tidak jelas dan tidak menyenangkan. Adalah normal jika murid kadang merasa cemas atau khawatir saat menghadapi kesulitan di sekolah, seperti saat akan menghadapi ujian dimana siswa tersebut tampak gelisah, ragu-ragu, tidak aman, tegang dan pasif.

Selama 20 tahun yang lalu, kecemasan dalam menghadapi ujian suatu aspek yang merembes pada kehidupan zaman sekarang ini, telah menjadi pokok masalah. Antara 10% sampai 25% dari penduduk Amerika Serikat menderita kecemasan dan gangguan tidur, namun selalu ada dan bukan menjadi milik suatu zaman ataupun kebudayaan tertentu. Kecemasan dalam menghadapi suatu ujian dapat dialami semua orang, ditandai oleh rasa ketakutan yang menyebar, sehingga membuat seseorang terganggu tidurnya.

Kecemasan menghadapi ujian adalah ketegangan perasaan, keadaan ini dapat disadari maupun tidak disadari, bertahan dengan adanya ancaman terhadap intensitas aspek psikologis dan fisiologis (Djiwandono, 2002). Adanya perasaan negatif akan mempengaruhi suasana hati individu dan dirasakan tidak



menyenangkan yang akan mengganggu pola perkembangan maupun kelangsungan aktifitas individu dan mempengaruhi tidur malam individu. Siswa yang takut tidak dapat menyelesaikan tugasnya secara memuaskan sering mengakhiri dengan perasaan cemas (Spielberg dalam Djiwandono, 2002).

Ghie (1996) menyatakan bahwa rasa cemas yang terus dialami siswa disekolah ketika menghadapi ujian akan mempengaruhi tidur malam siswa dirumah. Kecemasan dalam mengikuti suatu mata pelajaran atau pada saat menghadapi ujian, terlebih-lebih apabila siswa tidak mampu menjawab soal-soal ujian, maka siswa akan merasa gelisah, tidak tenang dan tidak dapat tidur nyenyak.

Menurut Tobias (dalam Asnita, 2004) kecemasan menghadapi ujian adalah suatu kondisi yang sebenarnya sering dialami oleh individu dari waktu sepanjang kehidupan manusia yang digambarkan dengan perasaan yang kurang menyenangkan, dalam hal ini faktor yang menjadi penyebab sangat beragam situasinya terutama bila seseorang yang akan mengikuti ujian akan sangat merasa cemas untuk menghadapi ujian esok harinya, sehingga memaksa mereka untuk belajar terus menerus pada malam harinya agar dapat menjawab semua soal-soal ujian, dengan situasi ini maka siswa yang akan mengikuti ujian akan mengalami kecemasan dalam dirinya sehingga efek yang ditimbulkan bisa bermacam-macam, salah satunya adalah gangguan tidur.

Dari uraian di atas dapat disimpulkan bahwa kecemasan menghadapi ujian merupakan ketegangan perasaan, keadaan ini dapat disadari maupun tidak disadari, bertahan dengan adanya ancaman terhadap intensitas aspek psikologis

dan fisiologis. Selain itu kecemasan menghadapi ujian di tandai dengan adanya rasa gelisah, ragu-ragu, tidak aman, tegang dan pasif, dan rasa ketakutan yang menyebar, sehingga membuat seseorang terganggu tidurnya.

## 2. Macam-macam Kecemasan Menghadapi Ujian

Menurut Haryono (2000), ada 3 macam kecemasan:

### a. Kecemasan Realistis

Adalah ketakutan terhadap bahaya dari dunia eksternal dan saraf kecemasan sesuai dengan derajat ancaman yang ada.

### b. Kecemasan Neurotik

Adalah ketakutan terhadap tidak terkendalinya naluri-naluri yang menyebabkan seseorang melakukan suatu tindakan yang bisa mendatangkan hukuman bagi dirinya.

### c. Kecemasan Moral

Adalah ketakutan terhadap hati nurani sendiri, orang yang hati nuraninya berkembang baik cenderung merasa berdosa apabila dia melakukan sesuatu yang berlawanan dengan kode moral yang dihadapinya.

Disamping pendapat di atas, Spielberger (dalam Haryono, 2000) membedakan kecemasan atas dua bagian yaitu :

### a. Kecemasan sabagai suatu sifat (*trait anxiety*)

Kecemasan pada diri seseorang untuk merasa terancam oleh sejumlah kondisi yang sebenarnya tidak berbahaya.

b. Kecemasan sabagai suatu keadaan (*State Anxiety*)

Suatu keadaan atau kondisi emosional sementara pada diri seseorang yang ditandai dengan perasaan tegang dan kekhawatiran yang dihayati secara sadar serta bersifat subjektif, dan meningginya aktivitas system saraf otonom.

Berdasarkan uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa macam-macam kecemasan itu terjadi dari kecemasan realistik, neurotik, moral, kecemasan suatu sifat dan kecemasan yang mengambang bebas.

### 3. Ciri-ciri Kecemasan Menghadapi Ujian

Menurut Ghie (1996), ada beberapa ciri-ciri kecemasan menghadapi ujian:

a. Tidak enak badan

Yang merupakan timbulnya rasa tidak nyaman, badan terasa lemas, susah tidur dan sebagainya.

b. Sakit Kepala

Yang merupakan timbulnya rasa ingin marah, susah tidur, perasaan tidak tenang dan sebagainya.

c. Cenderung mudah khawatir

Yang merupakan timbulnya menjadi penakut, keadaan menjadi tidak stabil biasanya kalau pada remaja menjadi cepat marah dan sebagainya.

d. Sukar tidur dan sulit berkonsentrasi

Yang merupakan timbulnya rasa cemas, disebabkan akan ada ujian maka susah untuk tidur dan berkonsentrasi dalam melakukan sesuatu.

Berdasarkan uraian di atas disimpulkan bahwa ciri-ciri kecemasan menghadapi ujian yaitu pegal linu, sakit kepala, cenderung mudah khawatir, sukar tidur dan berkonsentrasi.

#### **e. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kecemasan Menghadapi Ujian**

Menurut Slameto (dalam Asnita, 2004) faktor-faktor yang mempengaruhi kecemasan menghadapi ujian adalah:

##### **a. Materi tidak dikuasai**

Ketidakmampuan menguasai materi-materi yang telah diberikan pengajar karena materi terlalu tinggi sehingga kurang dimengerti.

##### **b. Metode mengajar tidak menarik**

Merupakan ketidaktertarikan individu terdapat metode mengajar dari pengajar yang pasif.

##### **c. Materi tidak lengkap**

Materi ataupun catatan yang tidak lengkap pada peserta didik dimana materi yang telah diberikan pengajar sudah sesuai dengan silabus yang ada.

##### **d. Sistem Penilaian**

Sistem penilaian yang ditentukan pengajar terlalu objektif, dimana tidak ada keinginan dalam memberikan penilaian.

##### **e. Pengajar**

Pengajar hanya menggunakan suatu metode mengajar dalam menyajikan materi, jarang menggunakan alat peraga, kurang bias menguasai siswa dalam ruangan dan kurang mampu menerangkan.

##### **f. Kondisi Tubuh**

Merupakan kondisi fisik, melemah yang dialami seseorang sehingga kurang berkonsentrasi.

Berdasarkan uraian di atas bisa diambil kesimpulan bahwasannya faktor-faktor yang mempengaruhi kecemasan menghadapi ujian yaitu: materi tidak dikuasai, metode mengajar tidak menarik, materi tidak lengkap, system penilaian, pengajar dan kondisi tubuh.

#### **f. Aspek-aspek Kecemasan Menghadapi Ujian**

Menurut Kirkland (dalam Asnita, 2004) bahwa aspek-aspek kecemasan bermacam-macam. Umumnya kecemasan dibagi dalam dua aspek yaitu:

##### **a. Aspek Psikologis**

Yaitu kecemasan yang berdasarkan pada gejala-gejala kejiwaan, seperti tegang, bingung, khawatir, sukar berkonsentrasi, gerakan tidak menentu, antara lain sulit tidur, cepat marah, mudah menangis, tertekan, khawatir, mengasingkan diri dan sebagainya

##### **b. Aspek Fisiologis**

Yaitu kecemasan yang sudah mempengaruhi atau tergantung pada gejala fisik terutama pada sistem syaraf, seperti tidak dapat tidur, jantung berdebar-debar, keluar keringat dingin, sering gemetar, perut mual dan sebagainya.

Dari uraian di atas dapat disimpulkan bahwa aspek kecemasan terbagi dua yaitu: aspek psikologis yang terjadi pada gejala-gejala kejiwaan dan aspek fisiologis yang mempengaruhi atau terwujudnya gejala-gejala fisik terutama pada sistem syaraf.

#### **D. Hubungan Kecemasan Menghadapi Ujian dengan Gangguan Tidur Pada Siswa R-SMA-BI Negeri 4 Takengon Kabupaten Aceh Tengah**

Berdasarkan uraian teori-teori di atas diketahui bahwa gangguan tidur memiliki dampak negatif dalam kehidupan individu yang bersangkutan, gangguan tidur dapat terjadi karena kecemasan dan kekhawatiran, masalah psikologis, hot flashes selama menopause, masalah fisik seperti atristis, dan bekerja atau belajar secara tidak teratur dan dalam kondisi yang terlalu menuntut (Carole, 2007).

Sedangkan kecemasan dalam menghadapi ujian dapat bersumber pada persepsi siswa bahwa ujian yang di hadapi merupakan alat untuk menyusun peringkat dan mengambil keputusan yang berkaitan dengan keberhasilan dan kegagalan dalam proses belajar yang telah dijalani. Maka, apabila seorang siswa merasa cemas dalam menghadapi ujian maka akan mempengaruhi tidurnya dimana cemas akan meningkatkan konsentrasi non epineprin dalam darah melalui stimulus sistem syaraf simpatis, keadaan ini mengakibatkan seseorang individu tidak dapat tidur atau tetap dalam kondisi terjaga. Perubahan ini juga akan mengakibatkan berkurangnya tahap keempat dari tidur gelombang lambat yang sering disebut *Fase Neus Eye Movement* (NREM) dan lebih banyak mengurangi tipe tidur gerakan cepat mata atau *Rapyd Eye Movement* (REM) sehingga mempengaruhi kualitas tidur (Pieter, 2011).

Hubungan ini dinyatakan juga oleh pendapat Slameto (2003) ia mengatakan bahwa apabila seseorang yang dalam suasana tegang, maka ia tidak akan dapat mencapai ketenangan. Dalam hal ini sudah tentu mereka merasa lebih dan selalu cemas, terutama anak-anak yang akan menghadapi ujian. Untuk itu melalui

istirahat yang cukup adalah salah satu cara untuk mencegah ketegangan, baik ketegangan jasmani maupun ketegangan rohani. Tujuan tidur secara jelas tidak diketahui namun di yakini tidur diperlukan untuk menjaga keseimbangan mental, emosional dan kesehatan. Tidur merupakan kebutuhan dasar yang dibutuhkan semua orang untuk berfungsi secara optimal maka setiap orang memerlukan istirahat dan tidur yang cukup.

**E. KERANGKA KONSEPTUAL**



## F. HIPOTESIS

Ada hubungan positif antara kecemasan menghadapi ujian dengan gangguan tidur dengan asumsi semakin tinggi kecemasan siswa dalam menghadapi ujian maka semakin tinggi pula siswa mengalami gangguan tidur, dan sebaliknya semakin rendah kecemasan siswa dalam menghadapi ujian, maka semakin rendah pula siswa mengalami gangguan tidur.





### BAB III

## METODE PENELITIAN

### A. Identifikasi Variabel Penelitian

1. Variabel Terikat : Gangguan Tidur
2. Variabel Bebas : Kecemasan menghadapi ujian

### B. Definisi Operasional Penelitian

#### 1. Kecemasan menghadapi ujian

Kecemasan menghadapi ujian adalah rasa takut yang diperlihatkan siswa dimana siswa tersebut tampak gelisah, ragu-ragu, tidak aman, tegang dan pasif. Kecemasan menghadapi ujian diukur berdasarkan ciri-ciri dari kecemasan menghadapi ujian yaitu tidak enak badan, sakit kepala, cenderung mudah khawatir, sukar tidur dan sulit berkonsentrasi. Data mengenai kecemasan siswa dalam menghadapi ujian ini diungkap dengan menggunakan skala kecemasan siswa dalam menghadapi ujian.

#### 2. Gangguan Tidur

Gangguan tidur adalah salah satu gejala dari gangguan lainnya, baik mental atau fisik. Gangguan tidur juga merupakan salah satu peristiwa dibawah tekanan emosional yang didasari karena adanya kecemasan dalam diri individu. Gangguan tidur diukur berdasarkan gejala-gejala gangguan tidur yaitu kesulitan memulai tidur dan bangun terlalu awal. Data mengenai gangguan tidur ini diungkap dengan menggunakan skala gangguan tidur.

UNIVERSITAS MEDAN AREA

© Hak Cipta Di Lindungi Undang-Undang

Document Accepted 9/8/24

1. Dilarang Mengutip sebagian atau seluruh dokumen ini tanpa mencantumkan sumber

2. Pengutipan hanya untuk keperluan pendidikan, penelitian dan penulisan karya ilmiah

3. Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh karya ini dalam bentuk apapun tanpa izin Universitas Medan Area

Access From (Repository) [umma.ac.id](http://umma.ac.id) 9/8/24

### C. Populasi dan Sampel

#### 1. Populasi Penelitian

Suatu penelitian selalu berhadapan dengan masalah sumber data yang disebut populasi dan sampel penelitian. Sumber data dalam penelitian adalah subjek darimana data dapat diperoleh (Arikunto, 2006). Populasi adalah kelompok subjek yang hendak dikenai generalisasi hasil penelitian (Arikunto, 2006). Sebagai suatu populasi, kelompok subjek ini harus memiliki ciri-ciri atau karakteristik bersama yang membedakannya dari kelompok subjek lain. Populasi adalah seluruh individu yang menjadi subjek penelitian yang nantinya akan dikenai generalisasi. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa-siswi kelas X yang ada di R-SMA-BI Negeri 4 Takengon Kabupaten Aceh Tengah yang berjumlah 169 orang.

#### 2. Sampel

Menurut Arikunto (2006), sampel adalah sebagian atau wakil populasi yang diteliti Menurut Arikunto (2006) generalisasi adalah kesimpulan penelitian sebagai sesuatu yang berlaku bagi populasi. Syarat utama agar dilakukannya generalisasi adalah bahwa sampel yang digunakan dalam penelitian harus dapat mencerminkan keadaan populasinya. Pada penelitian ini, penulis mengambil sampel berjumlah 72 orang yang sesuai dengan karakteristik yaitu sebagai berikut:

- a. Siswa kelas X R-SMA-BI Negeri 4 Takengon Kabupaten Aceh Tengah yang masih aktif.
- b. Siswa kelas X R-SMA-BI Negeri 4 Takengon Kabupaten Aceh Tengah yang mengalami gangguan tidur.

### 3. Teknik Pengambilan Sampel

Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan *Teknik Purposive Sampling*, yaitu sampel yang sesuai dengan kriteria tertentu dan mengabaikan yang tidak sesuai dengan kriteria tersebut. Teknik ini menunjukkan bahwa subjek yang diperlukan sebagai sampel telah memiliki karakteristik yang berhubungan erat dengan populasi yang sudah diketahui sebelumnya (Arikunto, 2006).

#### D. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan *teknik skala*. Suatu metode penyelidikan dengan menggunakan daftar pernyataan yang harus dijawab atau di kerjakan oleh orang yang menjadi objek dari penelitian tersebut.

Peneliti ini menggunakan dua skala yang disusun sendiri oleh peneliti. Pertama skala yang dimaksudkan adalah skala untuk mengungkapkan kecemasan siswa dalam menghadapi ujian dan skala gangguan tidur yang dihadapi siswa. Skala yang digunakan dalam penelitian ini terdiri dari :

- a. Skala kecemasan menghadapi ujian menggunakan skala Guttman yang dikembangkan berdasarkan ciri-ciri kecemasan yang dikemukakan oleh Ghie (1996) yaitu tidak enak badan, sakit kepala, cenderung mudah khawatir, sukar tidur dan sulit berkonsentrasi.
- b. Skala yang digunakan dalam penelitian ini terdiri dari: skala gangguan tidur yang menggunakan skala Guttman yang dikembangkan berdasarkan gejala-

gejala gangguan tidur yang dikemukakan oleh Lanywati (2001) yaitu kesulitan memulai tidur dan bangun terlalu awal.

Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan Skala dari Guttman (Ridwan, 2010), yaitu skala yang menginginkan jawaban tegas seperti benar-salah, ya-tidak, positif-negatif, tinggi-rendah, baik-buruk, dan seterusnya. Pada skala Guttman ada dua interval, yaitu setuju atau tidak setuju. Penilaian yang diberikan kepada masing-masing jawaban subjek pada setiap pernyataan akan menunjukkan kecenderungan pada diri subjek.

## E. Validitas Dan Reliabilitas Alat Ukur

### 1. Validitas

Validitas mempunyai arti sejauh mana ketepatan dan kecermatan suatu alat ukur dalam melakukan fungsi ukurnya (Azwar, 2011). Teknik yang digunakan untuk mengetahui validitas tiap butir soal (item) adalah teknik korelasi *product moment* dengan angka kasar yang dikemukakan oleh Pearson (dalam Azwar, 2011) sebagai berikut :

$$r_{xy} = \frac{N \sum XY - (\sum X)(\sum Y)}{\sqrt{\{N \sum X^2 - (\sum X)^2\} \{N \sum Y^2 - (\sum Y)^2\}}}$$

Dimana

$r_{xy}$  = Koefisien korelasi

$N$  = Banyaknya sampel

$\sum XY$  = Jumlah hasil kali antar tiap butir dengan skor total

$\sum X$  = Jumlah skor keseluruhan subjek tiap butir

$\sum Y$  = Jumlah skor keseluruhan butir pada subjek

UNIVERSITAS MEDAN AREA

© Hak Cipta Di Lindungi Undang-Undang

Document Accepted 9/8/24

1. Dilarang Mengutip sebagian atau seluruh dokumen ini tanpa mencantumkan sumber

2. Pengutipan hanya untuk keperluan pendidikan, penelitian dan penulisan karya ilmiah

3. Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh karya ini dalam bentuk apapun tanpa izin Universitas Medan Area

Access From (Repository) [umma.ac.id](http://umma.ac.id) 9/8/24

$$\sum X^2 = \text{Jumlah kuadrat skor X}$$

$$\sum Y^2 = \text{Jumlah kuadrat skor Y}$$

## 2. Reliabilitas Alat Ukur

Reliabilitas menunjukkan pada satu pengertian bahwa sesuatu instrument cukup dipercaya untuk digunakan sebagai alat pengumpulan data karena instrument tersebut sudah baik. Reliabel artinya dapat dipercaya, jadi dapat diandalkan (Azwar, 2011).

Analisis reliabilitas skala kecemasan menghadapi ujian dengan gangguan tidur dapat dipakai metode *Alpha Cronbach's* (Azwar, 2011) dengan rumus sebagai berikut:

$$r_{11} = \left[ \frac{k}{k-1} \right] \left[ 1 - \frac{\sum \sigma_b^2}{\sigma_1^2} \right]$$

### Keterangan:

- $r_{11}$  : Reliabilitas instrumen  
 $k$  : Banyaknya butir pertanyaan  
 $\sum \sigma$  : Jumlah varian butir  
 $\sigma_1^2$  : Varian total

## G. Metode Analisis Data

Metode analisis data yang dapat digunakan untuk persiapan hipotesis dalam penelitian ini adalah teknik korelasi *product moment*. Alasan ini memiliki tujuan untuk melihat hubungan kecemasan menghadapi ujian dengan gangguan tidur pada siswa R-SMA-BI Negeri 4 Takengon, adapun rumusnya sebagai berikut :

$$r_{xy} = \frac{N \sum XY - (\sum X)(\sum Y)}{\sqrt{\{N \sum X^2 - (\sum X)^2\} \{N \sum Y^2 - (\sum Y)^2\}}}$$

**Keterangan :**

$r_{xy}$  = Koefisien korelasi antara variabel bebas X (skor subjek tiap item) dengan variabel terikat Y (total skor subjek dari keseluruhan item).

$N$  = Banyaknya sampel

$\sum XY$  = Jumlah hasil kali antar tiap butir dengan skor total

$\sum X$  = Jumlah skor keseluruhan subjek tiap butir

$\sum Y$  = Jumlah skor keseluruhan butir pada subjek

$\sum X^2$  = Jumlah kuadrat skor X

$\sum Y^2$  = Jumlah kuadrat skor Y

Sebelum data dianalisis dengan teknik korelasi *product moment* maka terlebih dahulu dilakukan uji asumsi terhadap data penelitian yang meliputi :

- 1) Uji normalitas, yaitu untuk mengetahui apakah distribusi data penelitian setiap masing-masing variabel telah menyebar secara normal.
- 2) Uji linearitas, yaitu untuk mengetahui apakah data dari kecemasan menghadapi ujian memiliki hubungan dengan gangguan tidur pada siswa R-SMA-BI Negeri 4 Takengon Kabupaten Aceh Tengah.

## BAB V

### SIMPULAN DAN SARAN

#### A. Simpulan

Berdasarkan hasil-hasil yang telah diperoleh dan melalui pembahasan yang telah dibuat, maka dapat disimpulkan hal-hal sebagai berikut:

1. Terdapat hubungan positif yang sangat signifikan antara kecemasan menghadapi ujian dengan gangguan tidur. Hasil ini dibuktikan dengan koefisien korelasi  $r_{xy} = 0.398$ ;  $p = 0,000$ , berarti  $p < 0,050$ . Artinya semakin tinggi kecemasan menghadapi ujian maka semakin tinggi gangguan tidur pada siswa, sebaliknya semakin rendah kecemasan menghadapi ujian maka semakin rendah gangguan tidur pada siswa. Dengan demikian maka hipotesis yang telah diajukan dalam penelitian ini dinyatakan diterima.
2. Kecemasan menghadapi ujian memberikan pengaruh sebesar 15.8% terhadap gangguan tidur. Masih terdapat 84.2% pengaruh dari faktor lain, dimana faktor lain tersebut dalam penelitian ini tidak dilihat. Faktor lain yang mempengaruhi gangguan tidur adalah faktor obat-obatan, gaya hidup, lingkungan, aktivitas fisik dan kelelahan, asupan makanan dan kalori, usia individu.
3. Para siswa R-SMA-BI Negeri 4 Takengon memiliki kecemasan menghadapi ujian dengan gangguan tidur yang tinggi. Sebab pada Kecemasan Menghadapi Ujian dapat dilihat nilai-nilai empirik sebesar 20.125 lebih besar dari pada nilai rata-rata hipotetiknya, yakni 13.500.

Demikian pula halnya dengan Gangguan Tidur, nilai rata-rata empirik 15.944 lebih besar dari pada nilai rata-rata hipotetiknya yakni 8.500.

## B. Saran

Sejalan dengan hasil penelitian serta kesimpulan yang telah dibuat, maka hal-hal yang dapat disarankan adalah sebagai berikut:

### 1. Saran Kepada Pihak Sekolah

Mengetahui bahwa kecemasan siswa menghadapi ujian yang tinggi, maka disarankan kepada pihak sekolah untuk dapat memberikan pemahaman-pemahaman tentang kecemasan mengenai akibat buruk yang timbul dari kecemasan, sehingga diharapkan dengan dilakukannya hal tersebut, para siswa tidak mengalami kecemasan yang terlalu tinggi. Berbagai cara dapat dilakukan pihak sekolah, diantaranya adalah sering melakukan latihan-latihan atau persiapan menjelang ujian, sehingga dengan seringnya dilakukan latihan, para siswa akan terbiasa menghadapi ujian.

### 2. Saran Kepada Subjek Penelitian

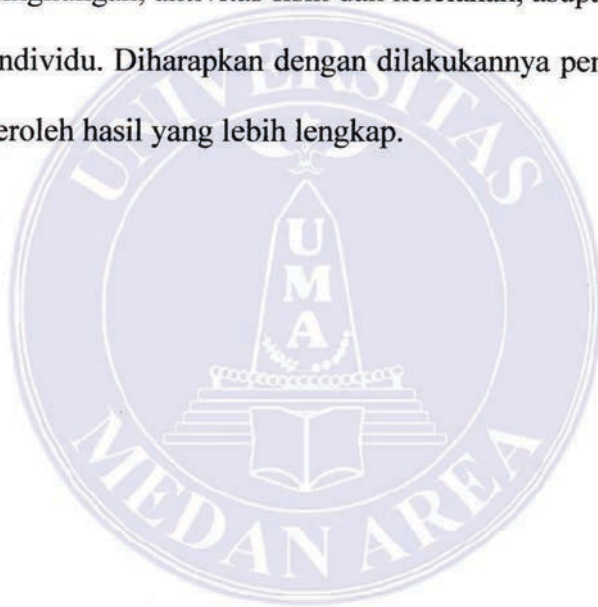
Sejalan dengan hasil penelitian ini serta setelah mengetahui kondisi gangguan tidur siswa, maka disarankan kepada para siswa untuk lebih bisa mengatur tidurnya pada malam hari, agar tidak mengganggu aktifitas yang akan dilakukan pada esok harinya. Salah satunya dengan cara, sebelum waktu menjelang tidur, siswa dapat mengulang-ulang kembali pelajaran yang akan diujikan, dan memiliki waktu tidur yang pas, bila sudah waktunya untuk tidur, maka siswa beranjak tidur, apabila belum puas



dengan hasil belajarnya siswa dapat mengulanginya kembali esok paginya sebelum berangkat kesekolah.

### 3. Saran Kepada Peneliti Berikutnya

Menyadari bahwa penelitian ini masih memiliki berbagai kekurangan, maka disarankan kepada peneliti selanjutnya yang ingin melanjutkan penelitian yang sejenis untuk mengontrol faktor-faktor lain yang diperkirakan mempengaruhi gangguan tidur seperti faktor obat-obatan, gaya hidup, lingkungan, aktivitas fisik dan kelelahan, asupan makanan dan kalori, usia individu. Diharapkan dengan dilakukannya penelitian lanjutan ini dapat diperoleh hasil yang lebih lengkap.



## DAFTAR PUSTAKA

- Ahmad, 2001. *Horison Prinsip-Prinsip Ilmu Penyakit Dalam*. Yogyakarta. Penerbit: Buku Kedokteran.
- Arikunto, S. 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik (Edisi Revisi VI)*. Jakarta : PT. Rineka Cipta.
- Asnita, 2004. *Hubungan Antara Kecenderungan Kecemasan dalam Menghadapi Ujian dengan Prestasi Belajar Pada Mahasiswa/mahasiswi Fakultas Kedokteran USU 2001* Skripsi (Tidak diterbitkan Fakultas Psikologi Universitas Medan Area).
- Atkinson, R.L, Atkinson, R.C, dan Hilgard, E.R. 1999. *Pengantar Psikologi Jilid Dua Edisi Kedelapan*. Ahli bahasa oleh Agus Darma. Jakarta: Erlangga.
- Azwar, S. 2011. *Reliabilitas dan Validitas*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Carole, Wade, Carole, Tavis. 2007. *Psikologi Jilid Satu Edisi Kesembilan*. Ahli bahasa oleh Benedictine Widyasinta, Darma Juwono. Jakarta: PT. Gelora Aksara Pratama. Penerbit : Penerbit Erlangga.
- Chaplin, James P, 2006. *Kamus Lengkap Psikologi-Ed.1-11*. Jakarta : PT. Raja Grafindo Persada.
- Djiwandono, SW, 2002. *Psikologi Pendidikan*. Jakarta 2002. Penerbit : PT Gramedia Widiasarana Indonesia.
- Ghie, Mc. A.s, 1996. *Penerapan Psikologi Dalam Perawatan*. Yogyakarta: Penerbit Andi.
- Gunarsa, 1989. *Psikologi Perawatan*. Jakarta. Penerbit : PT BPK Gunung Mulia.
- Haryono, R. 2000. *Mengatasi Rasa Cemas*. Jakarta Timur. Penerbit : Putra Pelajar.
- Kartono, K. 2002. *Patologi Sosial 3 : Gangguan-Gangguan Kejiwaan*. Jakarta : PT Raja Grafindo Persada.
- King, A Laura. 2007. *Psikologi Umum Sebuah Pandangan Apresiatif*. Jakarta. Penerbit : Salemba Humanika.
- Lanywati, E. 2001. *Insomnia Gangguan Tidur*. Yogyakarta. Penerbit: Kanisius.
- Maslim, R. 2003. *Diagnosis Gangguan Jiwa*. Jakarta. PT Nuh Jaya.

UNIVERSITAS MEDAN AREA

-----  
© Hak Cipta Di Lindungi Undang-Undang  
-----

Document Accepted 9/8/24

1. Dilarang Mengutip sebagian atau seluruh dokumen ini tanpa mencantumkan sumber

2. Pengutipan hanya untuk keperluan pendidikan, penelitian dan penulisan karya ilmiah

3. Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh karya ini dalam bentuk apapun tanpa izin Universitas Medan Area

Access From (Repository) [umma.ac.id](http://umma.ac.id) 9/8/24

- Nevid, S. J, 2005. *Psikologi Abnormal Jilid Satu Edisi Kelima*. Ahli bahasa oleh Tim Fakultas Psikologi Universitas Indonesia. Jakarta: Penerbit Erlangga.
- Pieter, H.Z, 2011. *Pengantar Psikologi Untuk Keperawatan*. Jakarta: Kencana.
- Rafifudin, 2004. *Insomnia & Gangguan Tidur Lainnya*. Jakarta: PT Gramedia
- Ridwan, M.B.A, 2010. *Metode dan Teknik Menyusun Tesis*. Bandung : Alfabeta
- Santrock, W John, 2011. *Psikologi Pendidikan Edisi Kedua*. Ahli bahasa oleh Tri Wibowo. Jakarta: Kencana.
- Siregar, 2011. *Mengenal Sebab-Sebab, Akibat-Akibat, dan Cara Terapi Insomnia*. Jogjakarta : FlashBooks.
- Slameto, 2003. *Belajar dan Faktor-faktor yang Mempengaruhi*. Jakarta. Penerbit : PT. Rineka Cipta.
- Wss. Nisfiannoor, M. (2009). *Pendekatan Statistika Modern Untuk Ilmu Sosial*. Jakarta: Salemba Humanika.
- **Kebutuhan Siswa**, tanggal akses 9 Januari 2013 (<http://www.dieza.web.id/pengertian-dan-kebutuhan-anak-didik.html>).
- **Pengertian-siswa-murid-peserta-didik**, tanggal akses 7 Januari 2013 ([http://www.menatap\\_ilmu.com](http://www.menatap_ilmu.com)).